



흡연

이제 담배를 끊을 시간입니다



담배를
끊으면
생명을 구할
수 있습니다.
뿐만 아니라
주변
사람들의
건강도
지켜줄 수
있습니다.

흡연은 건강에 해롭습니다

누구나 아는 사실입니다. 흡연은 건강에 해롭습니다. 흡연으로 인한 건강 문제는 자신과 사랑하는 사람들에게 피해를 줍니다. 그런 피해 중 몇 가지는 다음과 같습니다.

- ▶ 심장 질환
- ▶ 뇌졸중
- ▶ 하지 혈액 순환 문제
- ▶ 폐암
- ▶ 호흡이 곤란해지는 질환
- ▶ 임신 관련 문제

흡연은 주변 사람들에게도 해롭습니다

내가 뿜어내는 연기로 다른 사람에게 병이 생길 수 있습니다. 아이들에게 천식과 기타 폐 질환이 발생할 수 있습니다. 담배를 피우지 않는 친구와 가족도 심장 질환이나 폐암이 생길 수 있습니다.

임신 중이거나 임신을 계획 중이라면, 도움을 받아 당장 담배를 끊으십시오. 엄마가 마시는 담배 연기로 인해 조산 또는 저 체중아기를 출산할 수 있습니다. 심지어 아기가 자궁 안에서 죽을 수도 있습니다. 출생 후에도 아기가 담배 연기를 마실 경우 갑자기 사망할 수도 있습니다. 이것을 영아돌연사증후군(SIDS)이라 합니다.

담배 끊는 법

금연날짜를 정해 두고 그 전에 담배를 줄이기 시작하십시오.

혼자 이겨내려고 하지 마십시오. 병원에 가서 도움을 구하고 친구와 가족들에게 금연 계획을 알려십시오. 도움을 받으실 수 있습니다. 금연 중에는 담배 피우는 사람들을 피하십시오.

금단 증상을 파악해 두십시오. 처음 몇 주일은 힘들 수 있지만, 희소식이 있습니다. 처음에는 짜증이 나고 잠도 안 오겠지만, 약 3주만 견디면 그런 증상도 사라집니다.

금연 지원

금연지원센터 **1-800-NO-BUTTS**에 전화해 도움을 받으십시오. 더 자세한 정보가 필요하면 의사에게 문의하십시오.

지금은 어려워 보일 수 있지만, 금연은 가능합니다. 여러 번의 노력이 필요할 수도 있습니다. 이제 담배를 끊을 때입니다. 자신을 위해서나, 사랑하는 사람을 위해서나 끊으셔야 합니다.

